Recetas de cocina con textura modificada

NOVARTIS

ÍNDICE

BEBIDAS	Aperitivo amargo sin alcohol	página 8
	Café	8
	Café con leche	9
	Copa de cava	9
	Copa de vino	10
	Leche con cacao	10
	Refrescos	11
	Té con leche	11
	Zumo de naranja	12
	Zumo de tomate	12
SOPAS	Consomé	14
	Sopa de arroz	15
	Sopa de legumbres	16
	Sopa de pasta	17
	Crema de champiñones	18
	Sopa de verduras	19
PRIMEROS	Ensalada fresca	22
	Macarrones a la boloñesa	23
	Mejillones en escabeche	24
	Menestra a la riojana	25
	Pimientos asados	26
	Sandwich caliente de jamón y queso	27
SEGUNDOS	Gambas con eneldo	30
	Lenguado al limón	31
	Pollo al horno	32
	Rape con jamón	33
	Salchichas con queso	34
	Solomillo de ternera a la naranja	35
SALSAS	Salsa blanca	38
	Salsa con mostaza	39
	Salsa de pimientos	40
	Salsa de tomate	41
	Salsa verde	42
POSTRES	Batido de fresas	44
	Café irlandés	45
	Crema de café	46
	Helado de chocolate	47
	Kiwi a la crema	48
	Manzana con canela	49
	Naranja con moscatel	50
	Palosanto	51
	Plátano con nata	52

INTRODUCCIÓN

Novartis, como empresa líder en Ciencias de la Vida, quiere contribuir en mejorar la calidad de vida de aquellas personas que, por diversas circunstancias, ven limitados los alimentos tradicionales que pueden tomar.

Para ello, desarrollamos productos y materiales divulgativos que faciliten una correcta nutrición de forma muy agradable; hacemos que alimentos y bebidas que muchas personas no pueden o no quieren tomar, vuelvan a ser platos "habituales", atractivos, con buenos sabores y deliciosos aromas.

Este recetario de cocina con textura modificada, es una guía que busca mostrarle algunos platos y bebidas que usted puede preparar. Sin embargo, la imaginación en sí misma es la fuente más importante de la cocina, por lo que usted también puede desarrollar sus propias recetas, adecuadas a sus gustos personales.

¿En qué consiste modificar la textura de los alimentos?

En determinadas situaciones, podemos presentar problemas para masticar o tragar los alimentos y los líquidos. Cuando esto ocurre, el abanico de platos y bebidas que podemos tomar se ve muy limitado, de forma que la variación en los menús se reduce y el atractivo visual de los platos se pierde.

Modificar la textura de los alimentos y los líquidos y así dotarles de una consistencia diferente a la original, permitirá que volvamos a comer y beber una gran variedad de menús y bebidas. Volveremos a sentir el aroma de nuestro plato favorito o el sabor de un delicioso zumo o postre. Además, podemos llegar a dar a estos platos un toque personal que los haga exquisitos para la vista.

¿Cuándo debemos modificar la textura de los alimentos?

Siempre que existan problemas para masticar o tragar. Los problemas de masticación suelen ser bastante evidentes, ya sea por déficits en la dentadura o por otros problemas derivados de enfermedades neurológicas o musculares.

Los problemas para tragar, también denominados problemas de deglución o disfagia, no siempre son aparentes.

Sin embargo, existen diversos síntomas que pueden darnos la señal de alerta e indicarnos que una persona tiene problemas reales para tragar y sufre disfagia:

- Tose durante la comida
- Retiene comida en la boca
- Babea a menudo
- Se "atasca" la comida en la garganta
- Regurgita la comida hacia la nariz
- Rechaza los líquidos y alguna comida
- Pierde peso sin motivo aparente
- Sufre cambios en la respiración durante la comida
- Presenta infecciones respiratorias recurrentes

Si alguno de estos síntomas aparece, es conveniente que la persona sea atendida por un especialista. Cuando la ingesta oral sea posible, es la mejor opción, ya que la colocación de una sonda le impedirá disfrutar de la comida y de las connotaciones sociales que ésta conlleva.

¿Por qué es importante la modificación de la textura?

Si no adaptamos la consistencia de los alimentos y bebidas a la capacidad que cada persona tiene para ingerirlos, provocamos que sean rechazados. Si esto ocurre, entramos en riesgos de malnutrición y deshidratación. Esto repercute en una mayor debilidad general que influirá a su vez en una mayor dificultad para recuperarnos de una enfermedad o, incluso, para mantenernos en nuestro estado actual. Entramos pues en un círculo vicioso malnutrición-enfermedad.

Además, si el problema está en la deglución, es decir, que nos cuesta tragar, corremos un riesgo adicional: sufrir una neumonía por aspiración. Esto puede ocurrir cuando los alimentos o los líquidos se desvían de sus conductos correctos y van a parar a los pulmones. Las consecuencias de esta neumonía pueden llegar a ser fatales.

Por otro lado, si los platos que servimos son atractivos, la predisposición a ingerirlos será mayor, y por tanto facilitaremos una correcta nutrición e hidratación.

¿Cómo modificar la textura de forma atractiva y segura?

Tradicionalmente se han utilizado métodos caseros para conseguir que líquidos y purés adopten una consistencia más espesa. Sin embargo, estos métodos presentan desventajas importantes: varían el sabor de los alimentos de base, requieren de preparación más o menos complicada, la textura puede variar en cada preparación y una vez preparado, el plato o la bebida espesan con el tiempo.

La solución más segura y con la que pueden conseguirse resultados espectaculares es Resource Espesante.

Resource Espesante

- Espesa al momento cualquier líquido o puré
- No varía el sabor de los alimentos de base
- Permite conseguir diferentes grados de consistencia
- Puede prepararse en frío o en caliente, en función de cada plato o bebida
- Una vez preparado, puede congelarse y descongelarse

¿Cómo utilizar Resource Espesante?

El uso de Resource Espesante es muy sencillo.

PREPARACIÓN

Se añade el polvo al líquido o puré a espesar y se remueve hasta su total disolución.

Una vez preparado, es aconsejable esperar de 2 a 3 minutos para que adquiera la consistencia definitiva. Pasados estos minutos, el producto ya no variará su textura.

TEXTURA

En función de la consistencia deseada, debe añadir mayor o menor cantidad de polvo. Una vez preparado, si queda demasiado líquido, puede añadir más producto. Por este motivo, es conveniente empezar con poca cantidad de Resource Espesante e ir añadiendo cucharadas hasta conseguir la textura adecuada. Si queda demasiado espeso, también puede añadir más líquido o puré para diluirlo.

TIPO NÉCTAR TIPO MIEL TIPO PUDDING

OTROS CONSEJOS PRÁCTICOS

Hemos visto la importancia de modificar la textura de los alimentos para facilitar la deglución. Pero existen otros aspectos prácticos que pueden ayudar a que el momento de las comidas sea más agradable y, en definitiva, mejorar la ingesta.

Procure que el ambiente del comedor sea tranquilo, sin ruidos ni sobresaltos, para mantener la concentración.

Debe sentarse de forma cómoda, con la cabeza ligeramente inclinada hacia delante. Si es necesario, sitúe un cojín en la nuca para que se adapte a la posición.

Procure hacer que coma lentamente, sin prisas.

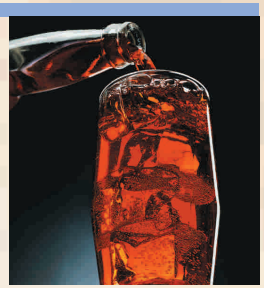
Los platos deben ser atractivos, estar bien sazonados y desprender un buen aroma

La temperatura debe ser la adecuada. Los platos y bebidas calientes o fríos mejoran el refelejo de la deglución.

BEBIDAS

EN LA ELABORACION DE CADA PLATO Y BEBIDA DE ESTE RECETARIO, SE RECOMIENDA UNA CANTIDAD DETERMINADA DE RESOURCE ESPESANTE. SI LO DESEA, PUEDE ADAPTAR LA CONSISTENCIA FINAL AÑADIENDO MÁS ESPESANTE SIN MODIFICAR EL SABOR DEL PLATO

Aperitivo amargo sin alcohol



Ingredientes (1 persona)

Refresco tipo bitter	200 ml
Resource Espesante	5 cucharadas de postre

Preparación

Poner el aperitivo (fresco de la nevera, si se desea) en una coctelera(1). Añadir Resource Espesante y agitar enérgicamente durante unos segundos.
Servir en un vaso.

Esta receta no contiene colesterol.

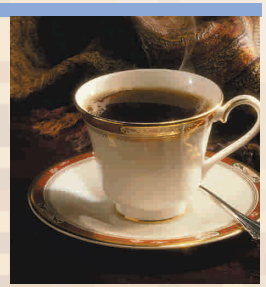
No recomendado para diabéticos.

Información nutricional

Proteínas	g	0
Grasas	g	0
Hidratos de carbono	g	32,9
Fibra	g	0
Energía	kcal	132

(1) Si no dispone de coctelera, puede utilizar una batidora eléctrica o remover con una cuchara.

Café



Ingredientes (1 persona)

Café (normal o descafeinado)	50 ml
Azúcar*	10 g
Resource Espesante	1 cucharada de postre

Preparación

Preparar 50 ml de café instantáneo o de cafetera, normal o descafeinado. Ponerlo en una coctelera(1). Añadir el azúcar y Resource Espesante. Agitar enérgicamente durante unos segundos. Servir en una taza de café.
En verano puede prepararse con café frío.

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono (sin azúcar): 0,2

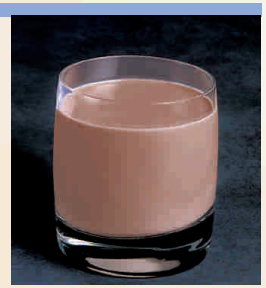
Información nutricional

Proteínas	g	0
Grasas	g	0
Hidratos de carbono	g	11,7
Fibra	g	0
Energía	kcal	45

* En diabéticos el azúcar debe sustituirse por edulcorante.

(1) Si no dispone de coctelera, puede utilizar una batidora eléctrica o remover con una cuchara.

Café con leche



Ingredientes (1 persona)

Café instantáneo (normal o descafeinado)	1 cucharada de postre
Leche entera*	200 ml
Azúcar**	20 g
Resource Espesante	6 cucharadas de postre

Preparación

Calentar la leche y añadir el café, removiendo. Poner el café con leche en una coctelera(1). Añadir el azúcar y Resource Espesante. Agitar enérgicamente durante unos segundos. Servir en una taza.
También puede prepararse con café de cafetera y añadir leche al gusto.

Colesterol: 28 mg

Raciones de hidratos de carbono (sin azúcar): 2,5

Información nutricional

Proteínas	g	10
Grasas	g	10,4
Hidratos de carbono	g	45,4
Fibra	g	0
Energía	kcal	319

* La leche puede ser descremada.

** En diabéticos el azúcar debe sustituirse por edulcorante.

(1) Si no dispone de coctelera, puede utilizar una batidora eléctrica.

Copa de cava

Ingredientes (1 persona)

Cava	200 ml
Resource Espesante	4 cucharadas de postre

Preparación

Poner el cava bien fresco de la nevera en una coctelera(1). Añadir Resource Espesante y agitar enérgicamente durante unos segundos. Servir en una copa.

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 1

Información nutricional

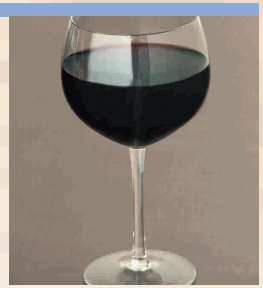
Proteínas	g	0
Grasas	g	0
Hidratos de carbono	g	11
Fibra	g	0
Energía	kcal	173

(1) Si no dispone de coctelera, puede utilizar una batidora eléctrica o remover con una cuchara.

Copa de vino

Ingredientes (1 persona)

Vino rosado o tinto	200 ml
Resource Espesante	6 cucharadas de postre



Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 1.5

Preparación

Poner el vino tinto o rosado, fresco de la nevera, en una coctelera(1). Añadir Resource Espesante y agitar enérgicamente durante unos segundos.
Servir en una copa.

Información nutricional

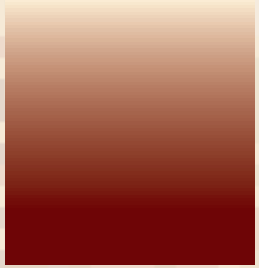
Proteínas	g	0
Grasas	g	0
Hidratos de carbono	g	14,9
Fibra	g	0
Energía	kcal	183

(1) Si no dispone de coctelera, puede utilizar una batidora eléctrica o remover con una cuchara.

Leche con cacao

Ingredientes (1 persona)

Leche entera*	200 ml
Cacao instantáneo en polvo**	2 cucharadas de postre
Resource Espesante	6 cucharadas de postre



Colesterol: 28 mg.

Raciones de hidratos de carbono: 3,5

Preparación

Disolver el cacao en leche fría o caliente. Poner la preparación en una coctelera(1). Añadir Resource Espesante y agitar enérgicamente durante unos segundos.
Servir en vaso o taza.

Información nutricional

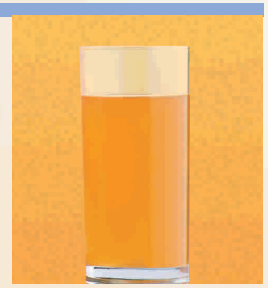
Proteínas	g	8,1
Grasas	g	9
Hidratos de carbono	g	35,3
Fibra	g	0
Energía	kcal	252

* La leche puede ser descremada.
** En diabéticos el cacao en polvo debe ser sin azúcar.
(1) Si no dispone de coctelera, puede utilizar una batidora eléctrica.

Refrescos

Ingredientes (1 persona)

Refresco al gusto*	200 ml
Resource Espesante	5 cucharadas de postre



Esta receta no contiene colesterol.

Preparación

Poner el refresco fresco de la nevera, en una coctelera(1). Añadir Resource Espesante y agitar enérgicamente durante unos segundos.
Servir en un vaso.

Información nutricional

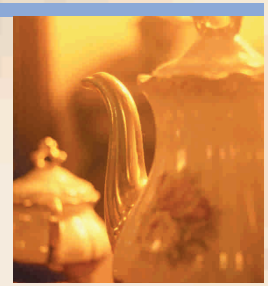
Proteínas	g	0
Grasas	g	0
Hidratos de carbono	g	32,9
Fibra	g	0
Energía	kcal	132

* Bebida de cola, naranjada, etc. En diabéticos el refresco debe ser sin azúcar, refresco "light.
(1) Si no dispone de coctelera, puede utilizar una batidora eléctrica o remover con una cuchara.

Té con leche

Ingredientes (1 persona)

Té	1 bolsita
Agua	200 ml
Leche entera*	20 ml
Azúcar**	20 g
Resource Espesante	6 cucharadas de postre



Colesterol: 2,8 mg.

Raciones de hidratos de carbono (sin azúcar): 1,1

Preparación

Calentar el agua y preparar el té. Ponerlo en una coctelera(1). Añadir la leche fría, el azúcar y Resource Espesante. Agitar enérgicamente durante unos segundos.
Servir en una taza.

Información nutricional

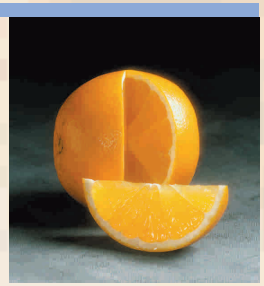
Proteínas	g	0,7
Grasas	g	0,8
Hidratos de carbono	g	31,5
Fibra	g	0
Energía	kcal	132

* La leche puede ser descremada.
** En diabéticos el azúcar debe sustituirse por edulcorante.
(1) Si no dispone de coctelera, puede utilizar una batidora eléctrica.

Zumo de naranja

Ingredientes (1 persona)

Zumo de naranja	200 ml
Resource Espesante	4 cucharadas de postre



Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 2,7

Preparación

Poner el zumo de naranja natural o envasado en una coctelera(1). Añadir Resource Espesante y agitar enérgicamente durante unos segundos.
Servir en un vaso.

Información nutricional

Proteínas	g	1,2
Grasas	g	0,4
Hidratos de carbono	g	27,1
Fibra	g	0
Energía	kcal	112

(1) Si no dispone de coctelera, puede utilizar una batidora eléctrica o remover con una cuchara.

Zumo de tomate

Ingredientes (1 persona)

Zumo de tomate	200 ml
Pimienta blanca	al gusto
Resource Espesante	3 cucharadas de postre

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 1,3

Preparación

Poner el zumo de tomate natural o fresco de la nevera en una coctelera(1). Añadir la pimienta blanca y Resource Espesante. Agitar enérgicamente durante unos segundos.
Servir en un vaso.

Información nutricional

Proteínas	g	2
Grasas	g	0,4
Hidratos de carbono	g	13,3
Fibra	g	6
Energía	kcal	63

(1) Si no dispone de coctelera, puede utilizar una batidora eléctrica o remover con una cuchara.

SOPAS

Consomé

Ingredientes (1 persona)

Agua*	250 ml
Verduras para sopa**	80 g
Carne magra (pechuga o muslo de pollo sin piel o ternera magra)	50 g
Sal	al gusto
Resource Espesante	4 cucharadas de postre

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 1

Preparación

Poner agua fría en un cazo, las verduras para sopa y el trozo de carne magra. Una vez el agua comience a hervir, cocer a fuego lento unos 15-20 minutos.

Retirar del fuego la preparación, colar 150 ml de caldo y añadir Resource Espesante al caldo.

Mezclar con una batidora eléctrica.

Servir en una taza de consomé.

Información nutricional

Proteínas	g	0,6
Grasas	g	0,9
Hidratos de carbono	g	10,7
Fibra	g	0
Energía	kcal	53

* Este plato, si se desea, puede realizarse de forma rápida sólo con agua y un cubito de caldo pequeño, sin las verduras ni la carne. En este caso, la energía será de aproximadamente 50 kcal.

** Las verduras pueden ser frescas o congeladas.

Sopa de arroz

Ingredientes (1 persona)

Agua	250 ml
Cubito de caldo	al gusto
Arroz	20 g
Resource Espesante	1 cucharada de postre

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 1,8

Preparación

Poner agua en un cazo. Una vez el agua comience a hervir, añadir el cubito de caldo y el arroz, removiendo.

Cocer a fuego lento unos 20 minutos.

Retirar del fuego la preparación y ponerla en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Servir en un plato hondo

Información nutricional

Proteínas	g	2,2
Grasas	g	1,2
Hidratos de carbono	g	18,1
Fibra	g	0,1
Energía	kcal	92

Sopa de legumbres

Ingredientes (1 persona)

Agua	250 ml
Cubito de caldo	al gusto
Espinacas cortadas*	60 g
Garbanzos cocidos	40 g
Cabello de ángel	15 g
Resource Espesante	1 cucharada de postre

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 2,8

Preparación

Poner agua en un cazo. Una vez el agua comience a hervir, añadir el cubito de caldo y las espinacas. Cocer a fuego lento unos 10 minutos. Poner el cabello de ángel y cocer 10 minutos más. Antes de retirar del fuego añadir los garbanzos cocidos.

Retirar del fuego la preparación y ponerla en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Servir en un plato hondo.

Información nutricional

Proteínas	g	8
Grasas	g	2,4
Hidratos de carbono	g	28,5
Fibra	g	5,1
Energía	kcal	168

* Las espinacas pueden ser frescas, congeladas o en conserva.

Sopa de pasta

Ingredientes (1 persona)

Agua	200 ml
Cubito de caldo	al gusto
Cabello de ángel	20 g
Resource Espesante	1 cucharada de postre

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 1,8

Preparación

Poner agua en un cazo. Una vez el agua comience a hervir, añadir el cubito de caldo y la pasta fina. Cocer a fuego lento unos 10 minutos.

Retirar del fuego la preparación y ponerla en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Servir en un plato hondo.

Información nutricional

Proteínas	g	3,2
Grasas	g	1,1
Hidratos de carbono	g	18
Fibra	g	0,4
Energía	kcal	95

Crema de champiñones

Ingredientes (4 personas)

Sopa crema de champiñones	1 sobre
Agua	750 ml
Leche descremada	250 ml
Resource Espesante	5 cucharadas de postre

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 2,8

Preparación

Poner agua en un cazo. Una vez el agua esté tibia, añadir el sobre de crema de champiñones y remover. Cocer a fuego lento el tiempo que indica el fabricante.

Retirar del fuego, poner 200 ml de sopa en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Servir en un plato hondo.

Información nutricional por ración

Proteínas	g	4
Grasas	g	1,9
Hidratos de carbono	g	28
Fibra	g	0
Energía	kcal	146

Sopa de verduras

Ingredientes (4 personas)

Agua	1000 ml
Sopa 12 verduras	1 sobre
Resource Espesante	5 cucharadas de postre

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 2,4

Preparación

Poner agua en un cazo. Una vez el agua esté tibia, añadir el sobre de verduras y remover. Cocer a fuego lento el tiempo que indica el fabricante.

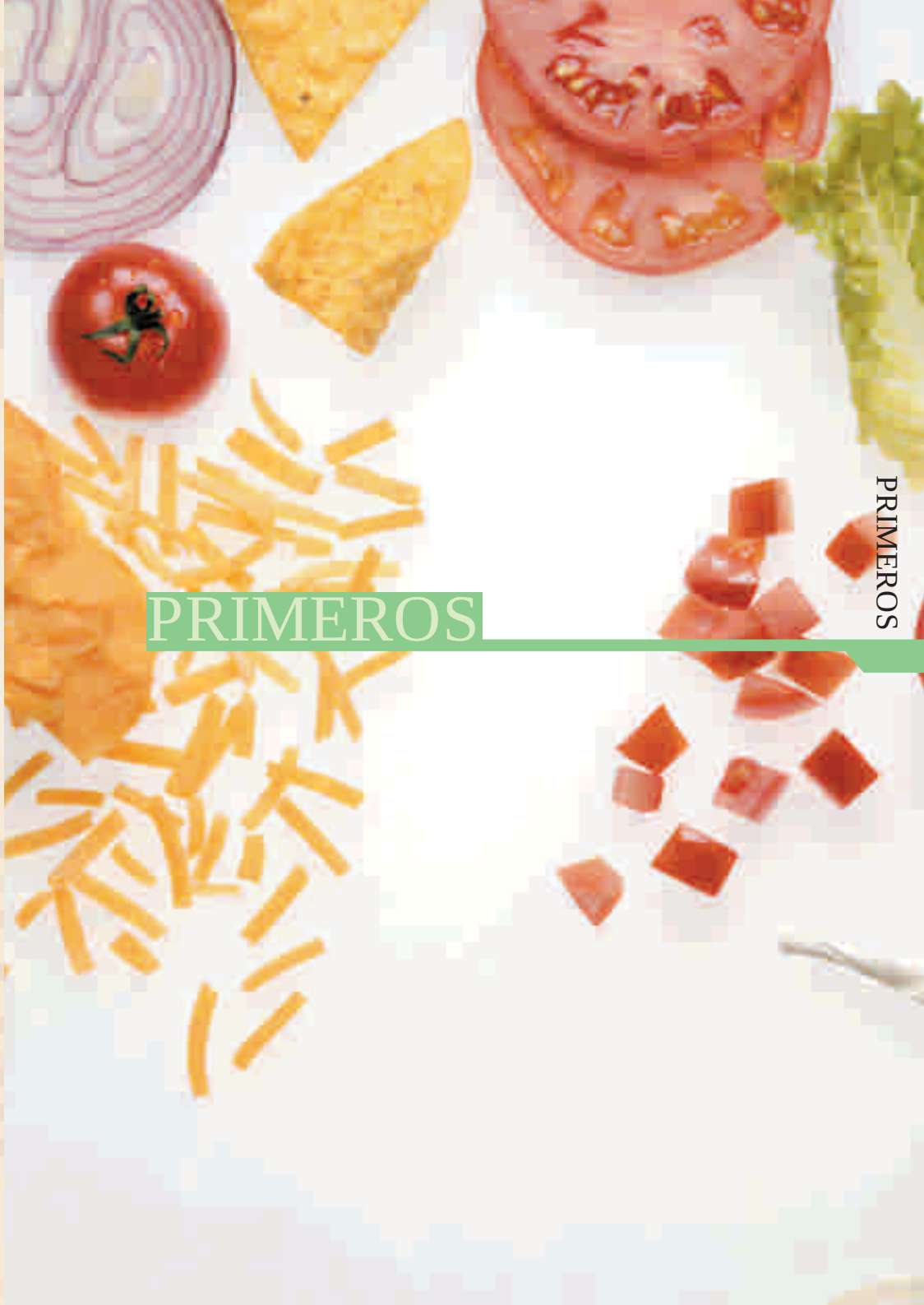
Retirar del fuego, poner 200 ml de sopa en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Servir en un plato hondo.

Información nutricional por ración

Proteínas	g	2,1
Grasas	g	1
Hidratos de carbono	g	24,3
Fibra	g	0
Energía	kcal	115

*Este plato puede prepararse con caldo, verduras frescas o congeladas y un poco de pasta fina de sopa.



PRIMEROS

Ensalada fresca

Ingredientes (1 persona)

Lechuga	30 g
Tomate	25 g
Zanahoria	50 g
Aceitunas rellenas o sin hueso	3 unidades
Maíz dulce en grano*	20 g
Aceite de oliva	1 cucharada sopera
Vinagre	al gusto
Sal	una pizca
Resource Espesante	2 cucharadas de postre

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 1,4

Preparación

Lavar y trocear la lechuga y el tomate. Pelar, lavar y trocear la zanahoria. Colocar estos ingredientes en una picadora eléctrica. Poner también las aceitunas, el maíz, el aceite, el vinagre y la sal.

Añadir Resource Espesante y triturar.

Para servirla, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de ensalada y la presentación resulta mucho más atractiva.

Si se desea, el plato puede acompañarse con un poco de mayonesa servida con manga de decoración.

Información nutricional

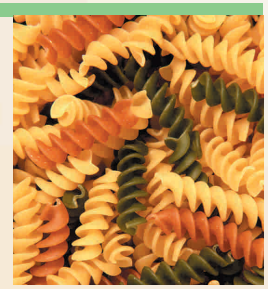
Proteínas	g	1,5
Grasas	g	12,2
Hidratos de carbono	g	14,4
Fibra	g	2,4
Energía	kcal	173

*El maíz dulce en grano puede ser congelado o en conserva.

Macarrones a la boloñesa

Ingredientes (1 persona)

Macarrones	50 g
Tomate rallado para salsa*	100 ml
Carne de ternera magra picada	30 g
Ajo	1 unidad
Aceite de girasol	1 cucharada sopera
Cubito de caldo	al gusto
Resource Espesante	5 cucharadas de postre



Colesterol: 21 mg.

Raciones de hidratos de carbono: 6,8

Preparación

Poner agua abundante a calentar para cocer la pasta. Cuando el agua empiece a hervir, añadir el cubito de caldo y los macarrones. Cocerlos el tiempo que indique el fabricante en el envase.

Aparte, pelar y cortar el ajo. Rehogarlo en el aceite caliente y poner el tomate rallado. Añadir la carne picada y cocerla con el tomate.

Cuando la pasta esté cocida, retirarla del fuego y colarla, reservando 100 ml del caldo de cocción. Poner la pasta cocida en una picadora eléctrica con el caldo. Añadir 2 cucharadas de Resource Espesante y triturar.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de pasta y la presentación resulta mucho más atractiva.

Aparte, poner en una picadora eléctrica la salsa de tomate con la carne. Añadir 3 cucharas de Resource Espesante y triturar.

Servir la salsa por encima de los moldes de pasta.

Información nutricional

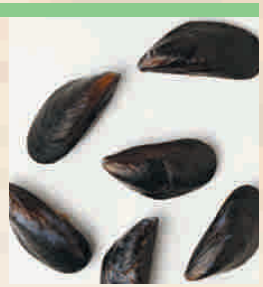
Proteínas	g	15,3
Grasas	g	17,1
Hidratos de carbono	g	60,8
Fibra	g	2,9
Energía	kcal	456

*Este plato puede prepararse con salsa de tomate en conserva.

Mejillones en escabeche

Ingredientes (1 persona)

Mejillones en escabeche (Peso neto aproximado 125 g)	1 lata de conserva
Resource Espesante	2 cucharadas de postre



Colesterol: 60 mg.
Raciones de hidratos de carbono: 0,8

Preparación

Poner la lata de conserva de mejillones en escabeche en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de mejillones en escabeche y la presentación resulta mucho más atractiva.

Servir en un plato.

Información nutricional

Proteínas	g	14,4
Grasas	g	22,3
Hidratos de carbono	g	8
Fibra	g	0
Energía	kcal	290

Menestra a la riojana

Ingredientes (1 persona)

Verduras para menestra*	150 g
Jamón del país	1 loncha
Ajo	1 unidad
Tomate rallado para salsa**	100 ml
Aceite de girasol	1 cucharada sopera
Caldo	100 ml
Resource Espesante	5 cucharadas de postre

Colesterol: 12,4 mg.
Raciones de hidratos de carbono: 2,9

Preparación

Cocer las verduras para menestra al vapor o hervidas durante unos 20 minutos con un poco de sal. Aparte, pelar y cortar el ajo. Rehogarlo en el aceite caliente y poner el tomate rallado. Añadir el jamón del país cortado en trozos pequeños. Poner la salsa de tomate cocida en una picadora eléctrica. Añadir 3 cucharadas de Resource Espesante y triturar. Guardarla aparte.

Cuando la menestra de verduras esté cocida, retirarla del fuego. Poner las verduras en una picadora eléctrica con el caldo. Añadir 2 cucharadas de Resource Espesante y triturar.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de menestra y la presentación resulta mucho más atractiva.

Servir los moldes de menestra en un plato y la salsa de tomate por encima.

Información nutricional

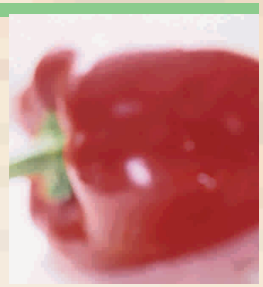
Proteínas	g	7,4
Grasas	g	22,9
Hidratos de carbono	g	29,3
Fibra	g	1,9
Energía	kcal	351

* Las verduras para menestra pueden ser frescas o congeladas.
** Este plato puede prepararse con salsa de tomate en conserva.

Pimientos asados

Ingredientes (1 persona)

Pimiento verde o rojo	110 g
Aceite de oliva	2 cucharadas soperas
Sal	una pizca
Resource Espesante	4 cucharadas de postre



Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 1,5

Preparación

Lavar el pimiento, abrirlo por la mitad y quitarle las semillas. Ponerlo en una fuente de horno. Colocar en el horno, previamente calentado. Cocer unos 15 minutos. Retirar del horno, poner la preparación en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de pimiento asado y la presentación resulta mucho más atractiva.

Información nutricional

Proteínas	g	1,3
Grasas	g	20,2
Hidratos de carbono	g	14,8
Fibra	g	1,1
Energía	kcal	247

Sandwich caliente de jamón y queso

Ingredientes (1 persona)

Pan de molde*	2 unidades
Jamón de York	1 loncha
Queso	1 loncha
Caldo	60 ml
Agua	4 cucharadas soperas
Resource Espesante	3 cucharadas soperas

Colesterol: 41,3 mg.

Raciones de hidratos de carbono: 4,3

Preparación

Poner en una picadora eléctrica el pan, el jamón, el queso, el agua y el caldo. Añadir Resource Espesante y triturar. Retirar la mezcla de la picadora y ponerla en un molde pequeño de horno.

Poner la preparación en el horno previamente calentado. Cocer durante 15-20 minutos en horno suave. Retirar, desmoldar y servir con un poco de mayonesa por encima, si se desea.

Información nutricional

Proteínas	g	17,7
Grasas	g	12,5
Hidratos de carbono	g	43,6
Fibra	g	1,6
Energía	kcal	353

* Se recomienda pan integral para aumentar el consumo de fibra en la dieta.

SEGUNDOS

Gambas con eneldo

Ingredientes (1 persona)

Gambas peladas	50 g
Sal	una pizca
Caldo de pescado*	100 ml
Eneldo	al gusto
Resource Espesante	6 cucharadas de postre

Colesterol: 75 mg

Raciones de hidratos de carbono: 1,6

Preparación

Cocer las gambas peladas al vapor o en agua hirviendo con la sal durante unos 3 minutos. Aparte, preparar el caldo de pescado con el eneldo. Poner las gambas cocidas y peladas con el caldo caliente o frío, según se prefiera, en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de gambas y la presentación resulta mucho más atractiva.

Si se desea, el plato puede acompañarse con un poco de mayonesa servida con una manga de decoración.

Información nutricional

Proteínas	g	10,5
Grasas	g	3,7
Hidratos de carbono	g	16
Fibra	g	0
Energía	kcal	139

*El caldo puede prepararse con pastilla de caldo de pescado.

Lenguado al limón

Ingredientes (1 persona)

Filete de lenguado sin piel ni espinas	100 g
Sal	una pizca
Caldo de pescado*	100 ml
Zumo de limón	al gusto
Resource Espesante	4 cucharadas de postre

Colesterol: 50 mg

Raciones de hidratos de carbono: 1,2

Preparación

Cocer el filete de lenguado al vapor o en agua hirviendo con la sal durante unos 3 minutos. Aparte, preparar el caldo de pescado. Poner el lenguado con el caldo caliente en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de lenguado y la presentación resulta mucho más atractiva. Este pescado puede servirse con salsa de pimientos (ver salsas).

Si se desea, el plato puede acompañarse con un poco de puré de patata o de verduras servido con una manga de decoración.

Información nutricional

Proteínas	g	16,1
Grasas	g	4
Hidratos de carbono	g	12,5
Fibra	g	0
Energía	kcal	151

*El caldo puede prepararse con pastilla de caldo de pescado.

Pollo al horno

Ingredientes (1 persona)

Pechuga o muslo de pollo sin piel	80 g
Sal	una pizca
Pimienta blanca o negra, orégano y zumo de limón	al gusto
Aceite de oliva	2 cucharadas soperas
Caldo*	150 ml
Resource Espesante	6 cucharadas de postre

Colesterol: 69,6 mg

Raciones de hidratos de carbono: 1,7

Preparación

Poner el pollo en una fuente de horno condimentado con la sal, el aceite, el limón, el orégano y la pimienta.

Cocerlo al horno durante unos 20 minutos. Aparte, preparar el caldo. Poner el pollo con el caldo caliente en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de pollo y la presentación resulta mucho más atractiva.

Si se desea, el plato puede acompañarse con un poco de puré de patata o de zanahorias servido con una manga de decoración.

Información nutricional

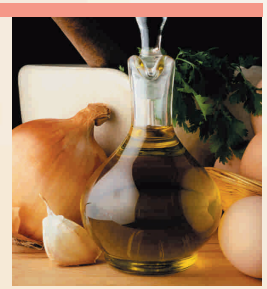
Proteínas	g	16,5
Grasas	g	28
Hidratos de carbono	g	17,8
Fibra	g	0
Energía	kcal	389

*El caldo puede prepararse con pastilla de caldo de pollo.

Rape con jamón

Ingredientes (1 persona)

Filete de rape sin piel ni espinas	100 g
Jamón del país	20 g
Pan rallado	1 cucharada sopera
Zumo de limón	al gusto
Aceite de oliva	1 cuchara sopera
Caldo*	150 ml
Resource Espesante	3 cucharadas de postre



Colesterol: 62,4 mg

Raciones de hidratos de carbono: 1,5

Preparación

Poner el rape en una fuente de horno condimentado con el aceite, el limón y el jamón del país por encima. Espolvorearlo con el pan rallado. Cocerlo al horno durante unos 10 minutos. Aparte, preparar el caldo.

Poner el rape con el caldo caliente en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de rape y la presentación resulta mucho más atractiva.

Si se desea, el plato puede acompañarse con un poco de puré de patata servido con una manga de decoración.

Información nutricional

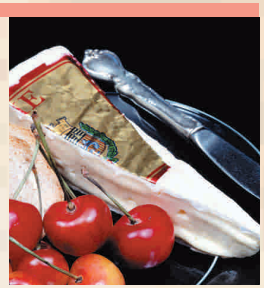
Proteínas	g	21,2
Grasas	g	22,1
Hidratos de carbono	g	15,3
Fibra	g	0,4
Energía	kcal	344

*El caldo puede prepararse con pastilla de caldo de pescado.

Salchichas con queso

Ingredientes (1 persona)

Salchicha tipo frankfurt con queso	1 unidad
Agua	50 ml
Mostaza	al gusto
Resource Espesante	2 cucharadas de postre



Colesterol: 80 mg

Raciones de hidratos de carbono: 0,5

Preparación

Calentar la salchicha en agua hirviendo durante 2 minutos. Retirar del fuego y escurrirla, reservando 50 ml de agua. Poner la salchicha con el agua caliente en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de salchicha y la presentación resulta mucho más atractiva.

Si se desea, el plato puede acompañarse con un poco de puré de patata servido con una manga de decoración.

También puede servirse la mostaza al gusto con una manga de decoración.

Información nutricional

Proteínas	g	16,3
Grasas	g	21,5
Hidratos de carbono	g	5,8
Fibra	g	0
Energía	kcal	287

Solomillo a la naranja

Ingredientes (1 persona)

Solomillo de ternera	30 g
Zumo de naranja	50 ml
Aceite de girasol	1 cucharada sopera
Caldo*	50 ml
Sal	una pizca
Orégano y pimienta negra o blanca	al gusto
Resource Espesante	2 cucharadas de postre

Colesterol: 21 mg

Raciones de hidratos de carbono: 1

Preparación

Poner el solomillo en una fuente de horno. Añadir la sal, el orégano y la pimienta. Rociarlo con el aceite y con un poco de zumo de naranja. Poner la preparación en el horno previamente calentado y cocer unos 20 minutos a horno suave. Para evitar que se seque, puede rociarce con más zumo de naranja.

Aparte, preparar el caldo. Una vez la carne esté cocida, retirar la fuente del horno.

Poner el solomillo con el caldo caliente en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

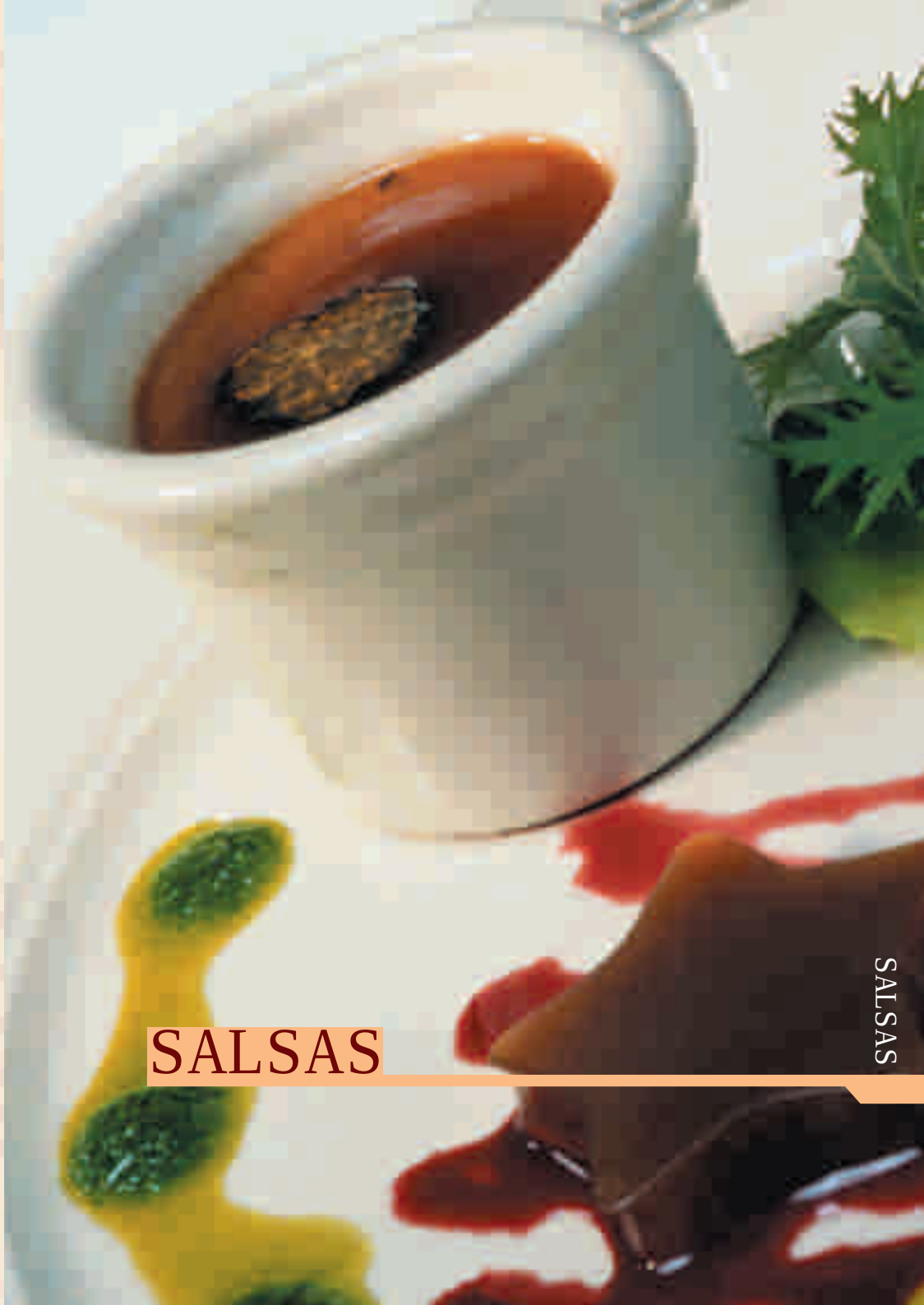
Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de solomillo y la presentación resulta mucho más atractiva.

Si se desea, el plato puede acompañarse con un poco de puré de patata servido con una manga de decoración.

Información nutricional

Proteínas	g	6,6
Grasas	g	11,5
Hidratos de carbono	g	10,3
Fibra	g	0
Energía	kcal	170

*El caldo puede prepararse con pastilla de caldo de carne.

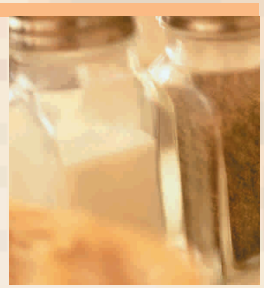


SALSAS

Salsa blanca

Ingredientes (1 persona)

Leche descremada	100 ml
Mantequilla	10 g
Harina, preferible de maíz	5 g
Sal	una pizca
Pimienta blanca	al gusto
Resource Espesante	1 cucharada de postre



Colesterol: 25 mg

Raciones de hidratos de carbono: 1,1

Preparación

Calentar la leche, añadir la mantequilla y remover.

Continuar removiendo mientras se añade la harina, cociendo la salsa con fuego suave. Condimentar al gusto con la sal y la pimienta. Por último, añadir Resource Espesante y seguir removiendo hasta obtener una mezcla homogénea. Retirar del fuego.

Esta salsa es ideal para acompañar pastas o verduras.

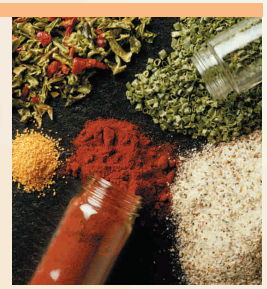
Información nutricional

Proteínas	g	4,1
Grasas	g	8,6
Hidratos de carbono	g	11,2
Fibra	g	0
Energía	kcal	139

Salsa con mostaza

Ingredientes (1 persona)

Salsa de mostaza	20 g
Pepinillos en vinagre	2 unidades
Agua	30 ml
Zumo de limón	1 cucharada sopera
Resource Espesante	2 cucharadas de postre



Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 0,8

Preparación

Poner todos los ingredientes en una picadora eléctrica y triturar. Puede prepararse en mayor cantidad y conservarla en la nevera.

Esta salsa es ideal para acompañar carnes frías o clientes.

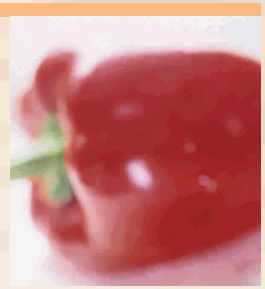
Información nutricional

Proteínas	g	1,1
Grasas	g	0,9
Hidratos de carbono	g	8,8
Fibra	g	0,1
Energía	kcal	35

Salsa de pimientos

Ingredientes (1 persona)

Pimiento rojo*	100 g
Ajo	1 diente
Aceite de oliva	1 cucharada sopera
Agua	50 ml
Sal	una pizca
Resource Espesante	1 cucharada de postre



Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 0,7

Preparación

Pelar el ajo. Lavar y cortar el pimiento, retirando las semillas. Sazonar con la sal. Poner todos los ingredientes en una picadora eléctrica y triturar.

Esta salsa es ideal para acompañar pescados blancos o aves.

Información nutricional

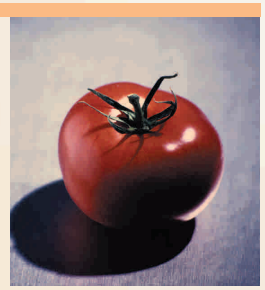
Proteínas	g	1,5
Grasas	g	10,2
Hidratos de carbono	g	7,6
Fibra	g	1
Energía	kcal	128

*Si se desea una salsa picante, pueden emplearse pimientos del piquillo.

Salsa de tomate

Ingredientes (1 persona)

Salsa de tomate*	100 ml
Aceite de girasol	1 cucharada sopera
Ajo	1 diente
Sal	una pizca
Pimienta blanca	al gusto
Resource Espesante	1 cucharada sopera



Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 1,2

Preparación

Pelar y cortar el ajo. Rehogarlo en el aceite caliente y poner el tomate rallado. Añadir la sal y la pimienta. Cuando el tomate esté cocido, retirarlo del fuego. Mezclar todos los ingredientes con una batidora eléctrica.

Esta salsa es ideal para acompañar carnes, aves o pastas.

Información nutricional

Proteínas	g	2,4
Grasas	g	15,1
Hidratos de carbono	g	12,5
Fibra	g	1,9
Energía	kcal	194

*Este plato puede prepararse con salsa de tomate en conserva.

Salsa verde

Ingredientes (1 persona)

Espinacas*	50 g
Queso blanco desnatado	10 g
Agua	50 ml
Sal	una pizca
Pimienta blanca	al gusto
Resource Espesante	2 cucharadas de postre

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 0,7

Preparación

Lavar las espinacas y cortarlas. Cocerlas en 100 ml de agua hirviendo con la sal o al vapor durante unos 15 minutos. Una vez cocidas, retirarlas del fuego y escurrirlas, reservando 50 ml del agua de cocción.

Poner las espinacas cocidas, el queso blanco, la pimienta blanca y el agua de cocción en una picadora eléctrica. Añadir Resource Espesante y triturar.

Esta salsa es ideal para acompañar toda clase de pescados, aves o carnes.

Información nutricional

Proteínas	g	2,5
Grasas	g	0,5
Hidratos de carbono	g	7,4
Fibra	g	3
Energía	kcal	44

*Este plato puede prepararse con espinacas frescas o congeladas.

Batido de fresas

Ingredientes (1 persona)

Fresas	100 g
Leche entera*	100 ml
Azúcar**	20 g
Resource Espesante	3 cucharadas de postre

Colesterol: 14 mg

Raciones de hidratos de carbono: 2

Preparación

Mezclar con una picadora eléctrica las fresas, la leche, el azúcar y Resource Espesante.

Si se desea una excelente presentación del plato, dejar enfriar la preparación en el congelador unos 20 minutos antes de servirla.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de batido y la presentación resulta mucho más atractiva.

Información nutricional

Proteínas	g	4,2
Grasas	g	4,5
Hidratos de carbono	g	39,5
Fibra	g	2
Energía	kcal	212

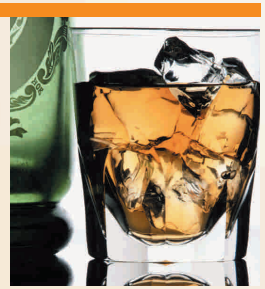
* La leche puede ser descremada.

** En diabéticos el azúcar debe sustituirse por edulcorante.

Café irlandés

Ingredientes (1 persona)

Café (normal o descafeinado)	100 ml
Whisky	50 ml
Nata montada	15 g
Azúcar	2 cucharadas de postre
Resource Espesante	3 cucharadas soperas



Colesterol: 15,9 mg

No recomendado para diabéticos

Preparación

Mezclar el café, el whisky, el azúcar y Resource Espesante con una batidora eléctrica.

Servir en una copa o vaso y decorar por encima con la nata montada.

Información nutricional

Proteínas	g	0,5
Grasas	g	4,5
Hidratos de carbono	g	31,2
Fibra	g	0
Energía	kcal	286

Crema de café

Ingredientes (1 persona)

Café instantáneo (normal o descafeinado)	al gusto
Leche entera*	150 ml
Licor de crema de café irlandés	50 ml
Resource Espesante	3 cucharadas soperas

Colesterol: 21 mg

No recomendado para diabéticos

Preparación

Disolver el café en la leche caliente o fría. Añadir el licor y Resource Espesante. Agitar enérgicamente todos los ingredientes en una coctelera durante unos segundos.

Servir en una copa.

Información nutricional

Proteínas	g	5,3
Grasas	g	6,9
Hidratos de carbono	g	28,3
Fibra	g	0
Energía	kcal	256

*La leche puede ser descremada.

Helado de chocolate

Ingredientes (1 persona)

Helado de chocolate con almendras*	1 unidad o 1/2 vaso
Leche descremada	100 ml
Resource Espesante	3 cucharadas de postre

Colesterol: 28 mg

Raciones de hidratos de carbono: 3,5

Preparación

Mezclar con una picadora eléctrica el helado, la leche y Resource Espesante. Si se desea una excelente presentación del plato, dejar enfriar la preparación en el congelador unos 20 minutos antes de servirla.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de helado y la presentación resulta mucho más atractiva.

Información nutricional

Proteínas	g	8
Grasas	g	8
Hidratos de carbono	g	42,8
Fibra	g	0
Energía	kcal	268

*El helado puede ser al gusto. En diabéticos esta preparación puede realizarse con una unidad de helado sin grasa ni azúcar.

Kiwi a la crema

Ingredientes (1 persona)

Kiwi	1 unidad
Crema de leche	15 ml
Azúcar*	20 g
Resource Espesante	2 cucharadas de postre

Colesterol: 15,9 mg

Raciones de hidratos de carbono: 1,5

Preparación

Mezclar con una picadora eléctrica el kiwi, la crema de leche, el azúcar y Resource Espesante.

Si se desea una excelente presentación del plato, dejar enfriar la preparación en el congelador unos 20 minutos antes de servirla.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de kiwi y la presentación resulta mucho más atractiva.

Información nutricional

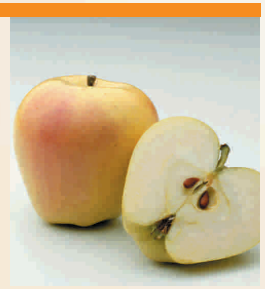
Proteínas	g	1,5
Grasas	g	5,2
Hidratos de carbono	g	35,5
Fibra	g	2,2
Energía	kcal	200

* En diabéticos el azúcar debe sustituirse por edulcorante.

Manzana con canela

Ingredientes (1 persona)

Manzana hervida	200 g
Canela en rama y molida	al gusto
Azúcar*	20 g
Resource Espesante	5 cucharadas soperas



Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 4,6

Preparación

Pelar y trocear la manzana. Poner agua a hervir en un cazo con un poco de canela en rama. Cuando rompa la ebullición, poner la manzana y cocerla unos 10 minutos.

Retirar la manzana del fuego y colarla. Mezclar con una picadora eléctrica la manzana, el azúcar y Resource Espesante.

Si se desea una excelente presentación del plato, dejar enfriar la preparación en el congelador unos 10 minutos antes de servirla.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de manzana y la presentación resulta mucho más atractiva.

Servir la manzana espolvoreándola con canela.

Información nutricional

Proteínas	g	0,6
Grasas	g	0,7
Hidratos de carbono	g	66,2
Fibra	g	4
Energía	kcal	273

* En diabéticos el azúcar debe sustituirse por edulcorante.

Naranja con moscatel

Ingredientes (1 persona)

Naranja	200 g
Moscatel	40 ml
Azúcar*	20 g
Resource Espesante	5 cucharadas soperas

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 6,5

Preparación

Pelar la naranja. Mezclar con una picadora eléctrica la naranja, el moscatel, el azúcar y Resource Espesante.

Si se desea una excelente presentación del plato, dejar enfriar la preparación en el congelador unos 10 minutos antes de servirla.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de naranja y la presentación resulta mucho más atractiva.

Puede servirse rociando los moldes con nata líquida.

Información nutricional

Proteínas	g	2,3
Grasas	g	0,4
Hidratos de carbono	g	65,7
Fibra	g	4
Energía	kcal	317

* En diabéticos el azúcar debe sustituirse por edulcorante.

Palosanto

Ingredientes (1 persona)

Palosanto o caqui	180 g
Resource Espesante	3 cucharadas soperas

Esta receta no contiene colesterol.

Raciones de hidratos de carbono: 4

Preparación

Lavar el palosanto y con ayuda de una cuchara, extraer la pulpa.

Mezclar con una picadora eléctrica el palosanto y Resource Espesante.

Si se desea una excelente presentación del plato, dejar enfriar la preparación en el congelador unos 10 minutos antes de servirla.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de palosanto y la presentación resulta mucho más atractiva.

Información nutricional

Proteínas	g	0,9
Grasas	g	0,2
Hidratos de carbono	g	40,3
Fibra	g	2,3
Energía	kcal	169

Plátano con nata

Ingredientes (1 persona)

Plátano	75 g
Leche descremada*	100 ml
Nata montada	20 g
Resource Espesante	3 cucharadas soperas

Colesterol: 21,2 mg

Raciones de hidratos de carbono: 2,8

Preparación

Pelar el plátano y trocearlo. Mezclar con una batidora eléctrica el plátano, la leche y Resource Espesante.

Para servir, se recomienda usar una cuchara dosificadora de helado. De este modo, pueden servirse fácilmente moldes de plátano y la presentación resulta mucho más atractiva.

Servir en un plato y decorar por encima con una manga rellena de nata montada.

Información nutricional

Proteínas	g	5,2
Grasas	g	6,5
Hidratos de carbono	g	28,8
Fibra	g	2,3
Energía	kcal	195

*Este plato puede prepararse con leche entera.

Otros productos Resource®

Son productos ideales para colaborar en una correcta nutrición cuando los alimentos tradicionales no son suficientes o son difíciles de tomar:

Porque comemos poco, por inapetencia, cansancio etc.
proporcionan proteínas, energía, vitaminas y minerales

Porque nos cuesta masticar o tragar los alimentos
Su textura suave y homogénea facilita su ingesta

Menús Triturados de Alto Valor Nutricional

Alimentación cómoda, segura y agradable

Resource Puré: 4 recetas listas para consumir, en tarro de vidrio.

Pollo con pasta y champiñones	C.N. 395632
Pavo con arroz y zanahoria	C.N. 395640
Ternera a la jardinera	C.N. 395491
Merluza con bechamel	C.N. 318360

Resource Puré Instant: 9 recetas en polvo, a diluir en agua, caldo o leche. También puede tomarse como sopa o crema.

Pescado con verduras	C.N. 243204
Pollo con zanahorias	C.N. 243220
Buey con guisantes	C.N. 253369
Ternera a la jardinera	C.N. 252965
Huevos a la provenzal	C.N. 252973
Panaché de verduras	C.N. 252981
Pavo con champiñones	C.N. 367425
Marisco y pescado con verduras	C.N. 368209
Jamón con verduras	C.N. 367722

Resource Compota de Frutas: Purés de frutas instantáneos enriquecidos en fibra, vitaminas y minerales.

Manzana y pera	C.N. 321000
Melocotón, plátano y manzana	C.N. 256529

Resource Cereales Instant: Papillas instantáneas a base de cereales o cereales con fruta adaptadas para adultos a reconstituir con leche, zumo o agua.

8 Cereales con miel	C.N. 196725
Multifrutas	C.N. 160812
Crema de arroz	C.N. 160804

Modificaciones de Textura

Ideal para hidratar y nutrir cuando tragar líquidos o purés se hace difícil.

Resource Espesante: Espesante instantáneo

Bote de 227 g	C.N. 163782
Embalaje de 75 sobres x 6,4 g	C.N. 332346

Resource Espesante sabor naranja: Espesante instantáneo saborizado

Bote de 400 g	C.N. 154393

Resource Agua Gelificada: Bebida saborizada con textura gel

Sabor Granada	C.N. 236927
Sabor Naranja	C.N. 236224
Sabor Limón	C.N. 238030
Sabor Frutas del bosque	C.N. 238071
Sabor Melocotón	C.N. 233981

FOOD service dietético

Novartis Consumer Health S.A.
Gran Via de les Corts Catalanes, 764
08013 Barcelona

SERVICIO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR
de 9.30 a 13.30
902 11 37 91
Información Nutricional

FS-01070